



## Program izobraževanja

# JAHAČ 2 ISLANDSKIH KONJ

Besedilo in skice za DRIKS pripravile: Lise Pavšič, inštruktor jahanja; Neja Kutin, inštruktor jahanja; Špela Suhač

## Nadaljevalni tečaj jahanja islandskih konj

\*dodatek med 5. in 6. stran, knjižica Jahač 2, KZS

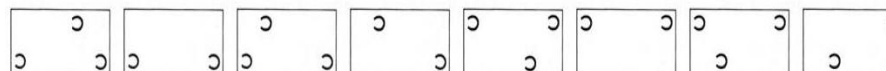
Tölt je štiritaktni lateralni hod, ki se od začetka do ponovitve ciklusa gibanja nog odvije v osmih fazah.

Noge si sledijo v zaporedju:

-zadnja desna noga, sprednja noga, zadnja leva noga, sprednja leva noga.

Spodnje slike prikazujejo faze posameznega hoda, slika: Z.Pavšič

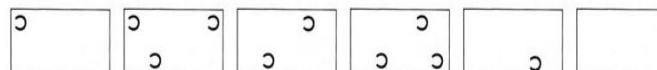
### KORAK



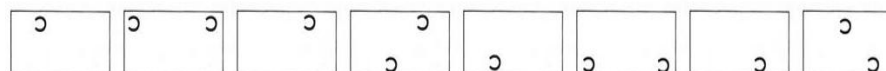
### KAS



### GALOP (desni)



### TÖLT



### LETEČI PAS





Tölt je naravni hod islandskih konjev. Poleg islandske pasme je na svetu še približno 46 drugih pasem, ki obvladajo ta hod v bolj ali manj izrazitih oblikah.

Za učenje tölta lahko uporabimo le dobro ujahanega in treniranega konja, ki ta hod obvlada brez težav. Najpomembnejše pri začetkih jahanja tölta je, da jahač razlikuje med osnovnimi in lateralnimi hodi. Cilj je, da jahač konja obvlada toliko, da konj teče v töltu v čim bolj čistem taktu. Šele, ko bo jahač dosegel to in imel dovolj občutka za sedež in dejstva, bomo iskali hitrejši tempo ter boljše držo in obliko konja. Lahko rečemo, da najdemo pri töltu široko paleto izvedbe tega hoda. Konj lahko tölta v delovnem (200m/min.), srednjem ali hitrem tempu. V vseh hitrostih pa je tölt lahko bolj ali manj pravilen oz. čist. Najpogostejše napake so, da konj teče v tako imenovanem kas töltu ali pas töltu.

Jahač začetnik oziroma rekreacijski jahač na nivoju Jahača 2 mora najprej spoznati pravilen tölt, tako v teoriji kot v prikazu na stezi.

Tu nam bosta v pomoč dober štirihodni konj in izkušen inštruktor z dobro razlago in posluhom za to, kaj je čisti tölt oziroma kdaj je takt najčistejši.

Jahač, ki se želi naučiti tölta, mora najprej dobro obvladati polparade in prehode iz koraka v stoj, iz koraka v kas, nato v galop ter nazaj v kas, korak in stoj. S pravilnimi dejstvi mora znati tudi skrajšati in podaljšati kas in korak. Šele, ko jahač to dobro obvlada, hkrati pa obvlada dejstva s sediščem, je pripravljen za učenje tölta.

Kot je bilo že omenjeno, sta pri učenju jahanja zelo pomembni konjeva naravna nagnjenost k töltu in njegova jahljivost. Če hočemo učenca naučiti jahati ta hod, ni vsak islandski konj primeren za šolskega. Imeti mora čiste osnovne hode, dobro ravnotežje in se mora obdržati v töltu z malo dejstvi.

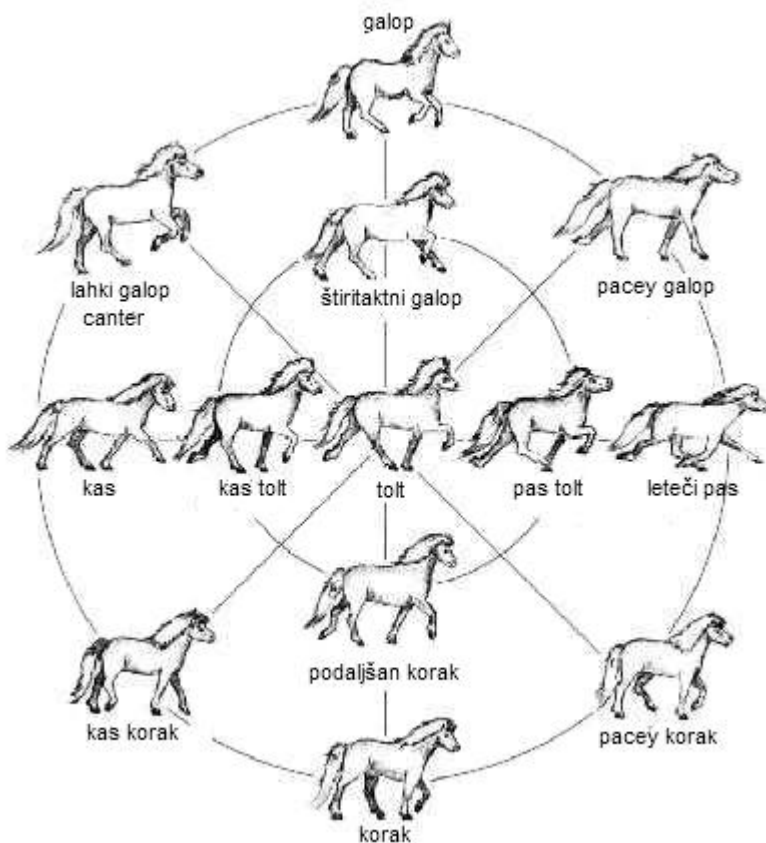
Učenje tölta je precej zahtevno. Učenec mora biti pripravljen na kar nekaj dodatnih učnih ur, da pridobi znanje in občutek, kako konja dlje časa jahati v čistem töltu. Potrpežljivost, doslednost in občutek za takt so tu zelo pomembni dejavniki, predvsem kadar za učenje nimamo idealnega, uravnoveženega konja, ki nam tölt ponudi sam.

Podlaga, po kateri töltamo, mora biti ravna, brez večjih kamnov, lukenj ali drugih ovir. Najboljša je gladka prožna pot, npr. zbita zemlja. Trd makadam ali asfalt nista primerna, prav tako ni primerna premehka podlaga. Ko jahamo na terenu, prilagajamo hode glede na dolžino jahalne poti in konfiguracijo terena. Koliko časa oz. na kakšnih razdaljah lahko töltamo, je zelo odvisno od konjeve kondicije, jahačevega znanja in tipa konja oz. njegove naravne sposobnosti töltanja.

Nekateri konji prej izberejo tölt kot kas. Za konje, ki nam pred kasom ponudijo tölt, rečemo, da so naravni töltarji.

Tekmovanja v jahanju islandskih konj se odvijajo na ovalnih jahalnih stezah, za učenje pa je primernejša dresurna maneža.

Spodnja slika prikazuje hode islandskih konj.



Vir: Bilten DRIKS, 2000

## Potek nadaljevalnega tečaja

\*dodatek k strani 6 in 7, knjižica Jahač 2, KZS

### 1. lekcija

Ponovitev vaj iz začetnega tečaja jahanja.

☸ Polparade – menjave tempov v koraku z veliko poudarka na uporabi sedišča in usklajenih dejstev.

Delovni kas – lahko jahanje z menjanjem noge.

Sedeči kas s stremeni in brez njih, jahanje velikega kroga, menjave po diagonali in iz kroga, mali krog v koraku.

Prehodi med hodi.

Delovni galop na lonži.

### 2. lekcija

Pravilno jahanje vogalov v delovnem kasu.

Jahanje malega kroga in vaje levo-desno nazaj v sedečem kasu.

Samostojno galopiranje – vsak posamezno na velikem krogu ali do skupine po obodu maneže.

☸ Menjave tempov v koraku in sedečem kasu naravnost ob zunanjem robu maneže.

### 3. lekcija

Ponovitev druge lekcije.

Menjave: po srednji liniji, čez polovico maneže, po diagonali čez polovico maneže.

☸ Menjave tempov v koraku in v sedečem kasu naravnost ob zunanjem robu maneže. Serpentine (različne).

Levi in desni delovni galop.

☸ Inštruktor pokaže pravo in izvedbo vaje za tölt.



#### 4. lekcija

Ponovitev tretje lekcije.

Menjava v krogu in osmice v koraku in sedečem kasu.

Prehodi iz delovnega kasa v srednji kas in nazaj.

Pravilno zaustavljanje.

Obrat okrog prednjih nog iz koraka in iz stoj.

🌀 Menjave tempov v koraku in sedečem kasu naravnost ob zunanjem robu maneže. Jahanje v töltu po celi maneži, na velikem krogu in menjave po diagonalni.

#### 5. lekcija

Razbremenilni sed v koraku, kasu in galopu.

Lahki sed v koraku, kasu in galopu.

Jahanje prek drogov in kavalet v lahkem jahanju in razbremenilnem sedu v kasu.

Galopiranje v skupini po dva do trije jahači.

Lekcijo zaključimo s sprehodom po okolici jahalne šole v spremstvu inštruktorja.

🌀 Jahanje v töltu po celi maneži, na velikem krogu in menjave po diagonalni.

#### 6. lekcija

Ponovitev pete lekcije.

🌀 Menjave tempov v koraku in sedečem kasu naravnost ob zunanjem robu maneže.

Jahanje čez posamezne nizke ovire (do 60 cm) iz kasa (pribl. 2,2 – 2,5 m pred oviro leži na tleh drog).

Galop čez posamezne na tla položene droge.

Ohlajanje konja v bližnji okolici jahalne šole, razlaga jahanja vzpona in spusta, po možnosti tudi praktična izvedba.

🌀 Jahanje v töltu po celi maneži, na velikem krogu in menjave po diagonalni.

#### 7. lekcija

Teoretična razlaga pravil jahanja v prometu in pravil terenskega jahanja.

Formiranje skupine za pot na teren. Jahanje poteka v spremstvu inštruktorja, pretežno v koraku in kasu. Galopiranje na terenu v tej fazi učenja odsvetujemo. Inštruktor med potjo sproti opozarja tečajnike na vse potrebno.

🌀 Posvetimo se jahanju na terenu in v prometu – brez tölta.

#### 8. lekcija

Preverjanje znanja, opravljanje izpita Jahač 2.

Samostojna priprava konja.

Ogrevanje konja.

Jahanje testa Jahač 2.

Ohlajanje konja.

Oskrba konja po jahanju.

Reševanje izpitne pole Jahač 2.



## Splošno o islandskem konju

*\*dodatek k strani 8, knjižica Jahač 2, KZS*

Prednike vsakega čistokrvnega islandskega konja je mogoče izslediti vse do prednikov, rojenih na Islandiji. Ti izhajajo iz časov, ko so Vikingi naseljevali Islandijo in tja pripeljali konje različnih pasem. Te pasme so se med seboj pomešale in se skozi večtisočletno rejo izoblikovale v islandskega konja, kot ga poznamo danes. Islandski konji so ravno zato znani po veliki raznolikosti znotraj pasme – od neskončnih odtenkov barv do raznolikosti v konstituciji in temperamentu. Vsem islandskim konjem pa so skupne večhodnost, močna volja po teku in vzdržljivost.

## Prehrana islandskih konj

*\*dodatek med stran 17 in 18, knjižica Jahač 2, KZS*

Obrok islandskih konj je prav tako kot obrok pri ostalih pasmah sestavljen iz voluminozne krme in koncentrirane krme, ki jo dodajamo po potrebi. Paziti moramo, da sta količina in sestava obroka primerni starosti, fiziološkemu stanju (brejost, bolezensko stanje) in aktivnosti konja. Osnova prehrana islandskih konj se ne razlikuje bistveno od prehrane ostalih konj. Razlike so le v količini hrane glede na težo konja (odrasel islandski konj, ki tehta 400 kg, potrebuje 6 kg sena ali 7 ur zmerne paše na dan). Konju moramo omogočiti vsaj dva obroka na dan, še boljše je, če dobi dnevno tri obroke.

Islandski konji dobro izkoriščajo krmo, zato moramo paziti, da se prekomerno ne zredijo in da ne dobivajo preveč močnih krmil ali preveč mlade paše.

Konjem, ki jih uporabljamo v šolske in športne namene dodajamo v obrok približno 0,5–1,2 kg močnih krmil (odvisno od intenzivnosti dela). Tudi starejšim konjem je prehrano potrebno prilagoditi.

Krmne mešanice, ki so namenjene velikim pasmam konj, se lahko uporabljajo tudi za islandske konje, seveda pa je treba količino prilagoditi njihovi starosti, aktivnosti in fiziološkemu stanju.

Ob koncu sestavka o prehrani je treba omeniti še, da je vsaka sprememba tako v prehrani kot v okolju ali fiziološkem stanju (brejost, menjava dlake, menjava gospodarja, transport, nov konj v čredi ...) za konja stresna. Takrat se lahko povečajo tudi potrebe po hranljivih snoveh (še posebej po vitaminih in mineralih). Upoštevati moramo tudi to, da seno in paša ne vsebujeta vse leto enake količine hranljivih snovi, ampak se vsebnost z letnim časom in starostjo spreminja. Starejše seno ima slabšo hranilno vrednost, zato dobijo konji proti koncu zime manj hranljivih snovi.

## Vzdrževanje zdravega kopita

*\*stran 19 (po splošnem besedilu o kovanju), knjižica Jahač 2, KZS*

Konjevo kopito je eden glavnih pokazateljev pravilne oskrbe konja. Pravilna rast kopita je zelo pomembna, zagotovimo pa jo z:

- uravnoteženo prehrano
- vzdrževanjem higiene (čistoča v hlevu in redna nega kopit)
- možnostjo vsakodnevnega gibanja po ustrezni podlagi, na kateri se lahko kopito utrjuje (pomembno je, da konju omogočimo dovolj gibanja, tudi kadar ga ne jahamo)
- rednim spodrezovanjem, ki ga mora opravljati ustrezno izučena oseba.

Za jahanje bosih konj lahko uporabljamo tudi čevlje, ki jih nataknemo na kopita.



## **Oprema islandskega konja**

*\*dodatek po strani 24, knjižica Jahač 2, KZS*

Kot smo omenili že v knjižici *Jahač 1 islandskih konj*, se oprema za islandske konje ne razlikuje bistveno od opreme za druge pasme konj. Pomembno je le, da oprema ustreza velikosti konja.

Pomožnih vajeti in martingal se za jahanje islandskih konj ne uporabljajo. Prav tako ne uporabljamo ostrog.

## **Bolezni konj – islandski konji**

*\*dodatek med str. 32 in 33, knjižica Jahač 2, KZS*

V tem poglavju so bile predstavljene glavne značilnosti zdravega in bolnega konja ter bolezni in nekateri ukrepi ob izbruhu kužne bolezni. Pri islandskih konjih ni bistvenih odstopanj in so lahko podvrženi vsem že omenjenim boleznim. Zdrav islandski konj ima enako telesno temperaturo, frekvenco dihanja in pulz kot druge pasme konj.

Značilnost islandskih konj je visok prag bolečine, kar moramo upoštevati pri oceni konjevega zdravja, saj na primer islandec z bolečino v sklepu morda ne bo tako hitro zašepal kot kak toplokrvni konj, to pa ne pomeni, da je z njegovim sklepom vse v redu in nam ni treba ukrepati.

### Krak (spavin)

Krak je degenerativna bolezen skočnega sklepa. Pri konjih islandske pasme je dokaj pogosta in dokazano dedna.

### Poletni ekcem (preobčutljivost za pike insektov)

Preobčutljivost za pike insektov je alergijska bolezen, ki se pojavlja pri različnih pasmah konjev, ponijev in oslov. Povzroča jo reakcija konjevega organizma na pike insektov iz rodu *Culicoides*, včasih tudi *Simulium*. Alergeni so najverjetneje proteini slinske žleze teh insektov.

Značilni klinični znaki bolezni so srbež, izpadanje dlake in grive, izbokline na mestu pikov, kraste.

Bolezen je pri islandskih konjih povezana z njihovim izvorom. Za konje, ki so pripeljani z Islandije (rojeni tam), je več kot 50-odstotna verjetnost, da bodo postali preobčutljivi za pike insektov. Pri islandskih konjih, rojenih na celini, pa je bolezen redkejša (< 10 %).

## **Tölt**

*\*dodatek med stran 44 in 45, knjižica Jahač 2, KZS*

Obremenitev za konja je veliko večja pri töltu kot pri diagonalnem hodu oz. kasu. Zato je zelo pomembno, da je konj, preden se začne z jahanjem v töltu, dobro ujahan v osnovnih treh hodih in da mu mišična zgradba omogoča prožno gibanje.

Tölt je enostransko oz. paralelno gibanje, pri katerem slišimo štiri udarce kopit v enakomernih intervalih.

Vrstni red premikanja nog je enak kot pri koraku: desno zadaj, desno spredaj, levo zadaj, levo spredaj.

Tölt primerjajo tudi s hitro hojo, le da so pri töltu gibi hitrejši in bolj elastični. To je hod, sestavljen iz osmih faz brez lebdeče faze. V vsaki drugi fazi stoji konj le na eni nogi. S tem je veliko večja možnost izgube ravnotežja zaradi jahačeve napake ali zaradi neravnega terena. Prav zaradi tega moramo konja pred töltom dobro ogreti v osnovnih hodih. Po končanem jahanju v zbranem töltu pa moramo konju dati možnost, da se sprosti v koraku s popuščenimi vajetmi. Če je konj v dobri kondiciji, ga lahko sprostimo tudi s krajšim galopom (pri pethodnih) ali kasom (pri štirihodnih) v lahkem sedu. Konj v töltu intenzivneje obremenjuje hrbtne mišice. Zbranost lahko preide v napetost, nastalo morda zaradi napačnih jahačevih dejstev (ali kombinacije vseh pretrdih dejstev, kot so: preveč zategnjene vajeti, premočno delovanje križa ipd.) ali predolgega jahanja v töltu glede na konjevo fizično pripravljenost.

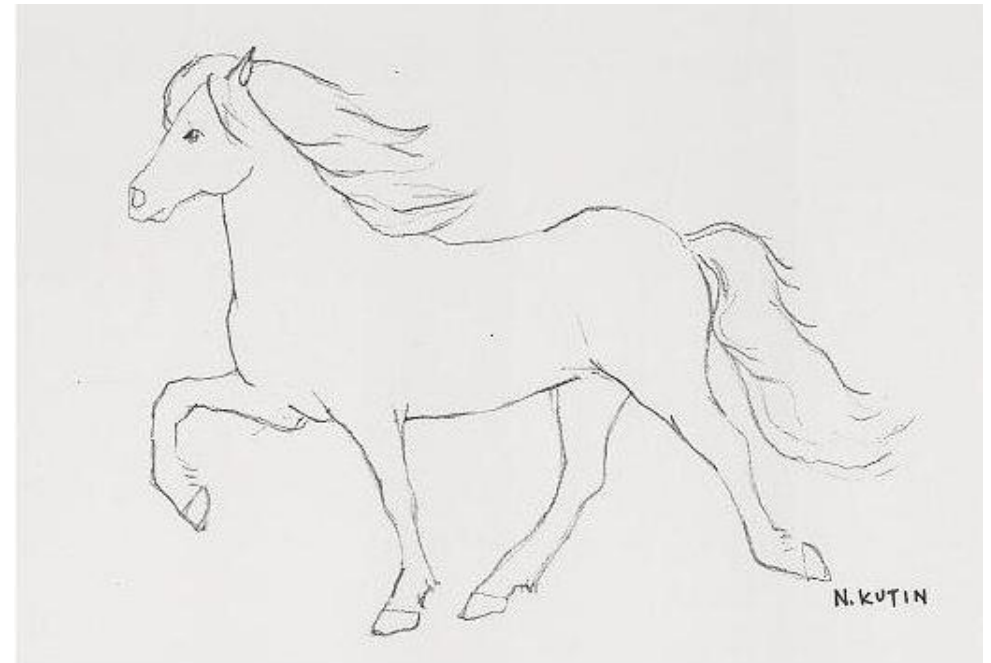
Tölt mora izvirati iz kombinacije dobro usklajenih priganjajočih dejstev in zbiralnih polparad.

Konj mora stopati podse, biti v rahlem naslonu in se dobro odzivati na dejstva. Jahač mora z uporabo dejstev, konju pomagati, da ostane prožen v hrbtu in da čim bolj izkoristi svojo moč, ki se razvije z odzivom zadnjih nog. Jahač s pomočjo sedišča in težišča pomaga konju ohranjati dobro ravnotežje. Najslabše je, če konj hrbet usloči, saj s tem postane tog, težko stopa podse, lažje izgublja ravnotežje in odzivno moč. Pri dolgotrajnem jahanju na napačen način bo imel konj po vsej verjetnosti bolečine v hrbtu in s tem motnje v celotnem gibalnem aparatu.

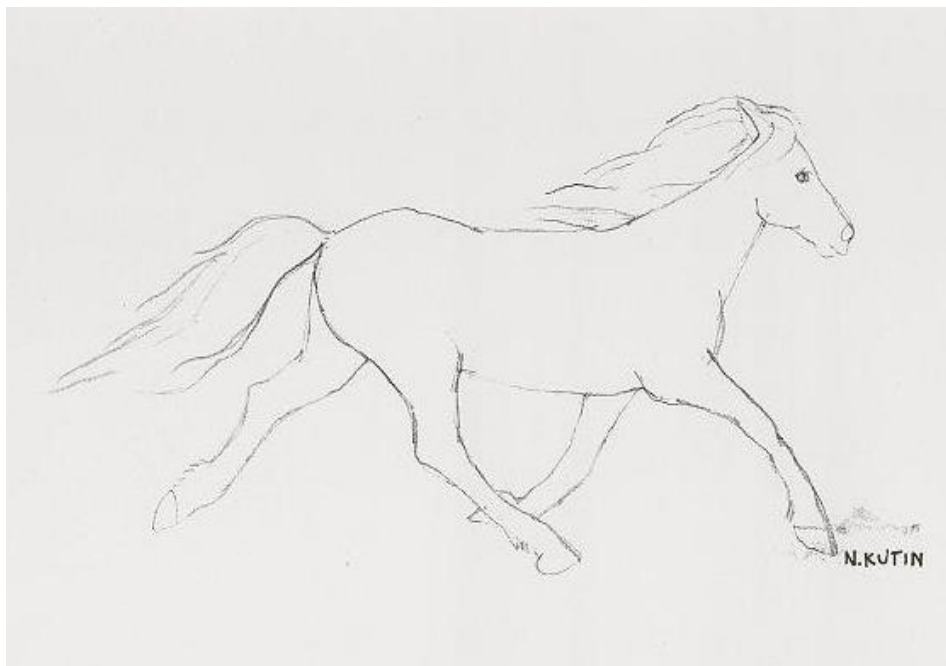
Konj obremenjuje hrbtne mišice v töltu enostransko, zato je pomembno, da tu ne pretiravamo z delom, predvsem pri mladih konjih in pri manj izkušenih jahačih.

Pri pravilno jahanem töltu teče konj prožno, lahkotno, veselo in z veliko moči iz zadnjega dela telesa.

Tölt se lahko tehnično dobro opiše, vendar je to hod, pri katerem je najpomembnejši jahačev dober občutek za takt in ravnotežje, saj tudi mojster v izobraževanju in jahanju islandskih konj, Reinir Adalsteinsson, temu pravi »**igra z ravnotežjem**«.



*Konj v töltu*



*Konj v pasu*

### **Pas – leteči pas**

*\*dodatek med stran 44 in 45, knjižica Jahač 2, KZS, po besedilu in skici o töltu*

Leteči pas je dvotaktni lateralni hod z lebdečo fazo, pri katerem se konj odrija od podlage izmenično, z obema levima ali obema desnima nogama istočasno. Vmes je lebdeča faza, to je takrat, ko konj menja par odzivnih nog.

Leteči pas je za nekatere islandske konje popolnoma naraven hod. Uporablja se za premagovanje krajše razdalje z bliskovito hitrostjo. Pri vsakodnevnem jahanju letečega pasa ne uporabljamo. V poštev pride le na tekmah, v disciplinah, kjer se merita hitrost in kakovost pasa na popolnoma ravnih progah, dolgih od 150 do 250 metrov.

Učenje jahanja letečega pasa ne spada v program Jahač 2, temveč bolj v učni program za tekmovalne jahače.

Ko govorimo o pasu pri islandskih konjih, ne smemo zamenjevati letečega pasa s kljusanjem oziroma tako imenovanim svinjskim pasom (piggy pace), ki je nezaželen in nepravilen hod.

## **OSNOVE ŠOLANJA V PRESKAKOVANJU OVIR**

### **Jahanje prek kavalet**

*\*dodatek k strani 54, knjižica Jahač 2, KZS*

Kadar z islandskim konjem jahamo prek kavalet, moramo biti pozorni, da konja ženemo prek njih le v koraku, kasu ali galopu. V töltu in pasu čez kavalete ne jahamo.

### **Jahanje prek posameznih ovir**

*\*dodatek k strani 55, knjižica Jahač 2, KZS*

Za preskakovanje ovir uporabljamo samo konja, ki je zanesljiv in uravnotežen v kasu ali/in galopu. Prav tako mora učitelj poskrbeti, da jahač obvlada prehode med hodi in da obdrži konja v želenem hodu. Višina zapreke naj ne bi presegala 60 centimetrov.



## Zaključek

Osnove jahanja islandskih konj temeljijo na istih principih kot klasično, angleško jahanje. Jahanje večhodnih konj je zahtevnejše od jahanja trihodnih konj. Ko pa enkrat osvojimo občutek za lateralne hode, nam tovrstno gibanje konja lahko prinese veliko užitkov in dodaten izziv, tako na terenu kot v maneži in na tekmovalni stezi.

Naše ambicije nikoli ne smejo presežati naših in konjevih zmožnosti. Stremeti moramo k sodelovanju s konjem in upoštevati svoje sposobnosti in znanje pa tudi stopnjo konjeve izšolanosti.

## Koristne povezave in priporočljive knjige:

### *Spletne povezave*

- [www.fei.org](http://www.fei.org)
- [www.konj-zveza.si](http://www.konj-zveza.si)
- [www.FEIF.org](http://www.FEIF.org)
- [www.islandski-konji.com](http://www.islandski-konji.com)

### *Knjige*

- Donner, H.: Osnovno šolanje jahača in konja. Ljubljana: KZS, 1995
- Trapečar, B.: Konjenikov priročnik. Ljubljana: Kmečki glas, 1999
- Rostock, A. K., Feldmann, W.: Islandpferde Reitlehre. Nemčija: Samozaložniška izdaja, 1999
- Adalsteinsson, R., Hampel, G.: Reynirs islandpferde-Reitschule. Nemčija: Franckh-Kosmos Verlag, 1998
- Swift, S.: Centered Riding. Prva izdaja. St. Martin's Press 1985
- Swift, S.: Centered Riding 2. Trafalgar Square Books; 2002 edition